



ほけんだより

げんきいちばん

令和6年3月号

新和小学校 保健室

児童数

両面印刷



がつ か
3月3日は



こ 子どもの耳のケア

みみ 耳あかは、皮膚の働きやあごの動きによつて、ゆっくりと自然に外側に出てくるため、奥をそうじする必要はなく、耳の入口だけ拭うようにします。子どもの耳の中の皮膚は大人よりも薄く傷つきやすいため、注意します。

- * 綿棒はえんぴつ持ちにすると、奥に入り過ぎないのでよいです。
- * 綿棒に少しワセリンをつけると、細かい耳あかが取りやすくなります。
- * 1カ月に1回のケアでよいです。気になることがあったら耳鼻科を受診します。

保護者の皆様 今年度も、学校保健の活動に御協力いただき、ありがとうございました。

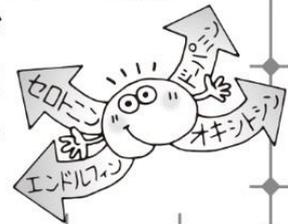
ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



- セロトニン
心のバランスを整える
- エンドルフィン
痛みを和らげる
- ドーパミン
やる気を出させる
- オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



3月の保健目標

「健康生活をふり返ろう」

2月

心の健康を考えよう

心は色々な気持ちに変わります



4月

正しい姿勢で生活しよう



頭のてっぺんが、ななめ後ろへ引っ張られている感じ

5月

生活リズムをととのえよう



楽しみなことがあると、やる気も出るぞ

1月

冬を元気にすごそう

体を動かして、心も体も元気!



6月

歯を大切にしよう



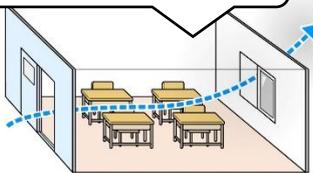
歯みがきの学年目標は、意識できているかな?

保健目標を
意識して
過ごせたかな?

12月

教室の環境をととのえよう

空気の流れを作って換気!



7、8月

夏を健康に過ごそう

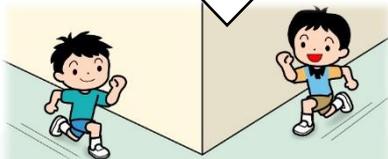
熱中症をふせぐには、
・しっかり朝ごはん
・こまめな水分補給
・ぐっすり睡眠



11月

けがをふせごう

ルールを守ろう!



あぶない

10月

目を大切にしよう

遠くを見て、目を休めよう



9月

デジタル端末を正しく健康的に使おう

画面と目のきょりは、30cm以上はなす

